

起立性調節障害と思いやり

中沢中学校 二年

市川 実和

学校の人權教室で、「人はだれしも生きた
いという願いを持っている。」そう聞いた。こ
の生きたいと願う気持ちは、人權の中でも特
に重要な、生命権と深く関わっているらしい。
重ねて、「人權は常に意識しなければならな
いもの。」とも聞いた。だが、私はその願いを
感じられなかった期間があった。それと同時
に、周囲の人の優しさや思いやりに救われた
経験がある。
それは、起立性調節障害。この病気の症状
が出てからしばらくの間のことだった。私が
この病気を発症して辛かったことは大きく二
つある。まず一つは、症状だ。朝目が覚める
と鉛のように体が重い。少しでも体を起こす
と酷いめまいや吐き気に襲われる。そのため
毎朝目が覚めてから数時間、体が動くように
なるまで、天井を見ることしかできないとい

う地獄のような時間がある。また、朝を乗り越えても午前中は頭痛や倦怠感が取れなかったり、酷い日は一日中調子が悪かったりする。毎日こうなので、時々心が折れそうになる。だが、私が感じた辛さはもう一つあった。朝起きるという以前当たり前にできたことが出来ない。朝の薬を飲むために、母に介護のようにして体を起こしてもらうこともあった。学校では増えていく遅刻日数、受けられなかった授業の数。友達と遊びにも行けない。そう、私が起立性調節障害を発症して感じた二つ目の辛さ。それは、今まで出来ていたことが出来なくなっていく感覚と、人に迷惑をかけている罪悪感だった。不安や焦り、罪悪感に押しつぶされそうな毎日だった。そのせいか、病気をマイナスにとらえ、どうしても治療に前向きになれなかった自分がいた。発症してからというものの、こうも毎日二つの辛さに襲われるものだから、正直精神的にも参ってしまったていたと思う。

そのために、最初に話した通りこの時は「生
きたいと願う気持ち」なんて持てたものでは
なかったし、自分に余裕がなかったゆえ、人
に思いやりを持って接することもできなかった
た。今思えば、自分が最も「人権」を意識で
きなかったのはこの頃だったと思う。だが、
そんな私の心の支えになつていたものがあつ
た。それは、周囲の人の支えだった。
遅刻をして学校に行くとき、一人だけ数時
間遅れて教室に入ることになるわけだが、私
はその瞬間が大嫌いだった。教室の戸を開け
た瞬間の人の視線や、授業中の静かな空間に
自ら音を立てる感覚に罪悪感でいっぱいにな
るからだ。それでも、その苦しみはすぐに消
えた。私が教室の戸を開け、自分の席へ向か
う途中、「おはよう！」そう友達が明るく声
をかけてくれるからだ。じきに特定の友達だ
けではなく、他のクラスメイトも「おはよう
！」と声をかけてくれるようになった。いつ
のまにか私も、それに「おはよう！」と笑顔

で返せるようになっていた。さらに、不安要素にあった学級活動の連絡や、受けられなかった授業にて連絡があった提出物の有無なども、友達や先生が伝えてくれた。クラスメイトも遅れてくる私に冷ややかな目を向けることもなく、温かく接してくれた。そのおかげか、生活に対する不安感や罪悪感が少し薄れた気がした。同時に、病気に対する思いも徐々にプラスなものに変わってきていた。以前は精神的に弱っていたゆえ、治療に前向きにもなれなかったが、今は違う。家族、先生たちの深い理解、手厚い支え、適切なサポート。友達の温かい思いやり。これらに私は救われた。本当に救われた。感謝の気持ちでいっぱいだった。すぐに治して恩返しがしたいと思えた。人権教室で人権侵害の深刻さを学んだ。このような経験をした私が思うのは、人権侵害をゼロにすることは難しいだろうが、それらを埋め尽くすくらいに思いやりの輪が広まればいいということ。

この作文を書いた理由は、二つある。一つは、「思いやりの大切さ」を広めたかったから。私は周囲の人からの思いやりで、起立性調節障害と前向きに向き合えるようになった。確かに起立性調節障害を患って辛かったことはたくさんあった。けれど、そのおかげで人の思いやりに触れることが出来たと思っています。る。思いやりの大切さは、思いやりを受けた人が一番実感できるだろう。だから、私を含め思いやりを受けた人がどんどん人に行い、思いやりの輪を広げていきたい。だ。数年患っている私は、心ないことを言われたこともあった。起立性調節障害の認知、理解不足は、人権侵害と同じように社会的な問題である。

私はこの経験を糧に、起立性調節障害を広め、今度は私が、困っている人に思いやりを持って接し、救いたいと思う。